



Remote
Health



HEALTH@WORK

Kursusmaterialer

Stop mobning!

Forebyggelse og handlingsstrategier for arbejdspladsen



Indhold

- **Definition**
- **Særlige kendetegn**
- **Effekter**
- **Forebyggelse & Indgriben**



Hvad er mobning? (1)

Definition og centrale kendetegn



Definition

Mobning er en subtil form for vold. Mobning er ikke en enkelt handling, men en serie af tilbagevendende angreb.



Karakteristika ved mobning

Tre karakteristika er centrale for mobning:

- Offeret bliver **bevidst skadet**.
- De negative handlinger forekommer **gentagne gange** og **forårsager varig skade på offeret**.
- Der er en **ubalance i magtforholdet**, så den ramte person ikke er i stand til at frigøre sig fra mobbesituationen på egen hånd.



Mobning på arbejdspladsen

- **Særlige kendetegn** ⁽²⁾
- **Effekter** ⁽³⁾
- **Forebyggelse & Indgriben** ⁽²⁾



Særlige kendetegn

Dynamik i virksomhedens hierarkier:

- Hvis du lige er startet på din karriere, er det vigtigt at indse, at folk i lavere stillinger ofte har større risiko for at blive mobbet.



Magtstrukturers og hierarkiers rolle:

- Ledere kan opmuntre til eller tillade mobning ved at misbruge deres magtposition eller tolerere mobbeadfærd.



Særlige kendetegn

Indflydelse fra virksomhedskulturen:

- Når konkurrencen er høj, og der er mangel på støtte, øges risikoen for, at mobning finder sted.
- Hvis du bemærker, at reglerne i virksomheden er uigennemsigtige, eller at der er få muligheder for at løse konflikter, skal du være opmærksom på, at det kan fremme mobning.
- Hvis du føler dig utilpas, så tal om det med en, du stoler på.



Effekter

Ifølge rapporten om mobning nævner ofrene oftest:

- Demotivation (71,9 %)
- Stærk mistillid (67,9 %)
- Nervøsitet (60,9 %)
- Social tilbagetrækning (58,9 %)
- Følelse af magtesløshed (57,7 %)
- Indre resignation (57,3 %)
- Præstation og mentale blokeringer (57,0 %)



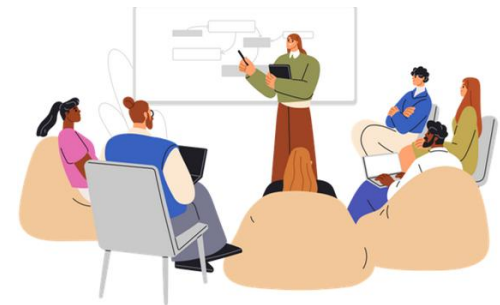
Effekter

- Ifølge mobberapporten bliver 43,9% af de berørte syge på grund af mobning, og næsten halvdelen af dem forbliver syge i mere end seks uger.
- For eksempel anses posttraumatisk stresslidelse for at være en sundhedsmæssig konsekvens af mobning.



Forebyggelse

- **Systemer til tidlig varsling af mobning:** Potentiel mobning kan identificeres ved regelmæssigt at gennemgå adfærdsmønstre og arbejdsrelationer.
- **Organisering af træningskurser:** Det kan uddanne medarbejderne i mobning og gøre dem i stand til at genkende det, rapportere det og reagere hensigtsmæssigt.



Forebyggelse

- **Arbejdsgrupper om mobning og klagesystemer:** Etablering af arbejdsgrupper, der specifikt beskæftiger sig med mobning og udvikler foranstaltninger.
- **Fremme af et medarbejdercentreret arbejdsmiljø:** Dette fremmer respekt, åbenhed og samhørighed, hvilket hjælper med at bekæmpe mobning på arbejdspladsen.



Indgreb

- **Søg støtte:** Søg hjælp i virksomheden. Ideelt set skal du tale med tre personer, så nogen kan fungere som vidne, moderator eller mægler.
 - Hvis du bliver mobbet af kolleger eller en anden praktikant, kan du få støtte fra din leder eller praktikvejlederen.
 - Hvis mobningen udøves af en leder, kan du f.eks. kontakte samarbejdsudvalget eller HR-afdelingen.



Indgreb

- **Eksterne rådgivningscentre:** De tilbyder et ekstra kontaktpunkt for ofre for mobning og kan yde støtte og rådgivning.



- **Før en dagbog over mobning:** Hvem gjorde hvad, hvornår og hvordan? Det vil hjælpe dig med at bevise mobbeepisoderne og gøre det muligt for dig at pege på gerningsmanden.



- **Sæt grænser:** Sæt klare grænser for gerningsmanden, hvis du er i stand til det.



Kilder:

1. Bundeszentrale für politische Bildung: "Mobbing - Prävention und Intervention." Abgerufen am 14.03.24, von https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/5360_tb97_mobbing_auf13_160511_online.pdf
2. Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung: "Kollegen – Feinde am Arbeitsplatz?" Abgerufen am 14.03.24, von https://www.dguv.de/medien/inhalt/praevention/themen_a_z/gewalt-mobbing/kollegen_feinde.pdf
3. Universität Würzburg: "Mobbing am Arbeitsplatz." Abgerufen am 14.03.24 von <https://www.uni-wuerzburg.de/verwaltung/agt/aufgaben/arbeitschutz-und-unfallverhuetung/sonstige-themen/mobbing-am-arbeitsplatz/>

©Remote Health EU, ©Health@Work.eu, finansieret af Erasmus +
Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for enhver brug, der kan gøres af oplysningerne deri.



Forfatter & Design: Katharina Lackerschmid, Studerende i Sundhedsvidenskab,
Münchens Tekniske Universitet



Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning – Gesundheitsbildung, Lerntherapie &
Entwicklungsförderung München e.V.



Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING



Illustrationer med tilladelser fra Canva

www.health@work.eu



www.remote-health.eu